



Plantilla para identificar el patrón que más estás repitiendo en tu vida

Hay situaciones que cambian de nombre, de persona o de escenario... pero terminan provocándote **la misma emoción, la misma reacción y un resultado muy parecido**.

Quizás cambias de pareja, pero vuelves a sentir abandono. Cambias de trabajo, pero terminas agotándote de la misma manera. Intentas poner límites, pero vuelves a ceder. Sabes que determinada reacción no te ayuda, pero cuando algo te activa, aparece otra vez.

Identificar un patrón no significa juzgarte ni buscar culpables. Significa empezar a observar **qué se repite, qué lo activa y cómo respondes automáticamente**, para poder abrir espacio a una forma diferente de actuar.

Completa esta plantilla con calma. ✍️

1. Identifica lo que se repite

Piensa en una situación que hayas vivido varias veces.

¿Qué siento que siempre termina ocurriéndome?

¿En qué área aparece principalmente?



Relaciones



Familia



Trabajo



Dinero



Límites



Miedos



Decisiones



Relación conmigo

2. Busca tres situaciones parecidas

Escribe tres momentos diferentes en los que hayas sentido que ocurrió “lo mismo”.

Situación 1:

¿Qué pasó? _____

Situación 2:

¿Qué pasó? _____

Situación 3:

¿Qué pasó? _____

Ahora pregúntate:

¿Qué tienen en común estas tres experiencias?

3. Detecta qué activa el patrón ⚡

Piensa en lo que sucede justo antes de tu reacción.

¿Qué suele activarte?

- ☐ Sentirme ignorada/o
- ☐ Sentirme rechazada/o
- ☐ Recibir una crítica
- ☐ Sentir que pierdo el control
- ☐ Tener un conflicto
- ☐ Sentir distancia de otra persona
- ☐ Tener que tomar una decisión
- ☐ Sentir que puedo decepcionar a alguien
- ☐ Otra: _____

4. Observa qué ocurre en tu cuerpo ❤️

Antes de reaccionar, tu cuerpo puede darte señales.

Cuando esta situación ocurre, noto:

- ☐ Tensión
- ☐ Respiración rápida
- ☐ Nudo en el estómago
- ☐ Presión en el pecho
- ☐ Mandíbula apretada
- ☐ Inquietud
- ☐ Ganas de huir
- ☐ Sensación de bloqueo
- ☐ Otra: _____

5. Ponle nombre a la emoción ❤️

¿Qué aparece con más fuerza?

- 😞 Miedo
- 😡 Rabia
- 😞 Tristeza
- 😞 Culpa

-  Vergüenza
-  Ansiedad
-  Rechazo
-  Necesidad de aprobación

La emoción que más se repite es:

6. Identifica tu reacción automática

Cuando aparece esa emoción, ¿qué haces normalmente?

- ☐ Me callo
- ☐ Discuto
- ☐ Me alejo
- ☐ Intento agradar
- ☐ Cedo aunque no quiera
- ☐ Busco controlar la situación
- ☐ Sobrepienso todo
- ☐ Evito el problema
- ☐ Necesito que me tranquilicen
- ☐ Me responsabilizo de los demás

Mi reacción automática suele ser:

7. Mira qué necesidad puede haber detrás

Pregúntate:

¿Qué estoy intentando conseguir o evitar cuando reacciono así?

Tal vez buscas...

-  Sentirte segura/o
-  Evitar que alguien se vaya
-  Ser aceptada/o
-  Sentirte querida/o
-  Evitar un conflicto
-  Tener control
-  Evitar equivocarte

Escribe tu respuesta:

8. Explora de dónde lo aprendiste

Sin buscar culpables, pregúntate:

¿Esta forma de reaccionar me resulta familiar?

¿Vi algo parecido en mi familia?

¿Cuándo recuerdo haberme sentido así por primera vez?

¿Qué aprendí en ese momento sobre mí, los demás o la vida?

9. Define el patrón en una frase 🛠️

Completa:

“Cuando _____ sucede, siento _____ y automáticamente tiendo a _____ porque una parte de mí intenta _____.”

Lee tu frase lentamente.

Aquí tienes el mapa básico de tu patrón.

10. Crea una respuesta diferente 🌱

No necesitas cambiarlo todo de inmediato.

Pregúntate:

¿Qué pequeña acción diferente podría probar la próxima vez?

Tal vez:

- ✨ Hacer una pausa antes de responder
- ✨ Expresar lo que necesitas
- ✨ Decir que no
- ✨ Pedir tiempo para pensar
- ✨ Observar la emoción sin actuar inmediatamente
- ✨ Preguntarte qué necesitas realmente

Mi nueva respuesta podría ser:

Tu recordatorio final 💕

Un patrón automático no cambia únicamente porque sepas que existe.

La conciencia es el comienzo.

Después viene aprender a reconocer **cuándo se activa, qué ocurre en tu cuerpo, qué emoción aparece, qué historia toca y qué respuesta puedes empezar a construir en el presente.**

No se trata de pelear contigo por volver a reaccionar como antes.

Se trata de empezar a darte cuenta **un poco antes cada vez.**

Y ese pequeño espacio entre lo que ocurre y lo que haces puede convertirse en el lugar donde comienza una manera diferente de vivir. 🌱